BUCATARIA TRADITIONALA DIN MOLDOVA



- „Pictura nouă e bizară,
  De teatru-absurd mi s-a acrit,
  Deci numai arta culinară
  E cea pe care pot s-o-nghit!”

- Sintagma „bucătăria moldovenească” definește ansamblul de tradiții culinare din spațiul regiunii geografico-istorice MOLDOVA.

BUCATARIA NATIONALA

Bucataria din Moldova



BUCĂTĂRIA TRADIȚIONALĂ MOLDOVENEASCĂ



- **Bucătăria tradițională românească** este denumirea pe care o poartă rezultatul sintetizării, în timp, a gusturilor și obiceiurilor gastronomice specifice poporului român. Ea este diversă, cuprinde nenumărate obiceiuri și tradiții culinare, mâncăruri specifice, împreună cu obiceiuri provenite prin intersectarea culturii gastronomice cu tradiții ale altor popoare, cu care poporul român a intrat în contact de-a lungul istoriei. Bucătăria românească cuprinde atât bucate de zi cu zi cât și preparate speciale de sărbătoare. Poporul român fiind creștin încă de la începuturile formării sale, Bucătăria românească cuprinde numeroase bucate de praznic rânduite în funcție de anotimpul și sărbătoarea pomenită. Bucatele românești sunt alcătuite atât din legume, cereale, uleiuri vegetale, lapte, produse lactate cât și din carne și subproduse din carne. Un loc aparte în Bucătăria românească îl au dulciurile, plăcintele, dulcețurile.



Ocupațiile de bază ale locuitorilor României au fost, încă din cele mai vechi timpuri, agricultura, creșterea animalelor și vânătoarea. Relieful României fiind bogat reprezentat atât de zone de luncă, câmpie, de zone deluroase și intracolinare precum și de numeroase înălțimi montane, dezvoltarea culturilor agricole și pomicultura au oferit posibilitatea dezvoltării unei bogate tradiții culinare, bazate pe prelucrarea cerealelor, legumelor și fructelor. Bogăția fânețelor răspândite pe coamele dealurilor și poalele munților a oferit posibilități mari de creștere a animalelor. Astfel bucătăria românească se bucură de o gamă variată de produse de carne, lapte, lactate, produse din lapte, specifice prin gustul, aromele folosite precum și prin tehnicile de elaborare. Bogăția vânatului răspândit în pădurile românești a adus după sine știința preparării vânatului în diverse mâncăruri și preparate. Prin intersectarea culturilor, Bucătăria românească a fost influențată de bucătăria balcanică, de germană, sârbească, italiană, turcă, și maghiară, dar nu numai, știut fiind faptul că diversitatea gusturilor și rafinamentul preparatelor din toate țările lumii sunt apreciate de marii cunoscători ai tradițiilor popoarelor.



- Bucătăria moldovenească reprezintă o sinteză a bogăţiilor naturale ale meleagului nostru – cereale, legume, fructe, vităritul tradiţional pe de o parte şi amplasarea specifică a Moldovei la frontiera dintre ţări cu diferite culturi, au influenţat sistemul alimentar al moldovenilor în perioade diferite ale istoriei.



- Bucătăria moldovenească a păstrat pe parcursul secolelor, absorbind tot ce era mai bun din bucătăria greacă, slavonă, bizantină, mediteraneană. O influenţă mare asupra artei culinare moldoveneşti a avut-o bucătăria turcească. În rezultat, astăzi masa moldovenească atrage nu numai printr-o paletă gustativă, care se bazează pe o varietate largă de bucate din legume, carne de porc, de miel, vită, pasăre, dar şi printr-un arsenal bogat de tehnici de prelucrare culinară a produselor, preluat de la ţările vecine.
- Cu toate acestea însă, bucătăria moldovenească s-a dezvoltat ca una originală, deosebită, avînd caracteristici specifice individuale, reuşind să îmbine metodele culinare şi combinaţii de produse, incompatibile la prima vedere (carne cu fructe, deserturi cu vin, fructe marinate ş.a.).





- Sunt puţine bucatele moldoveneşti, în care nu se folosesc legumele. Legumele se fierb, se coc, se înăbuşă, se prăjesc, se sărează. Se consumă ca mîncare separată şi ca garnitură. Legumele se prepară în combinaţie cu toate tipurile de carne (de vită, de porc, de miel, de pasăre, peşte). Tot ele se utilizează ca umplutură pentru copturile tradiţionale (învîrtite, plăcinte, saralii). În calitate de condimente în bucătăria moldovenească se utilizează usturoi, piper negru, paprica. De asemenea, se folosește din belşug verdeaţa proaspătă, mărarul, pătrunjelul, prazul, ţelina.
- Din timpurile cele mai vechi pe masa moldovenilor se serveşte brînza, care se face în salamură în condiţii de casă. Brînza se utilizează nu numai ca aperitiv, dar şi în calitate de ingredient la diferite bucate din legume, ouă, aluat şi carne.
- Cu toate că porumbul a apărut în Moldova relativ recent (sf. secolul al XVII-lea), el ocupă un loc important în meniul moldovenilor. Porumbul tînăr (în lapte) se coace pe jăratic, se fierbe. Se utilizează la prepararea supelor, salatelor etc. Din făina de porumb se prepară vestita mămăligă, care la rîndul său a dat naştere unui compartiment aparte în bucătăria moldovenească. Mămăliga este prăjită, coaptă, umplută, consumată ca un fel de mîncare aparte şi în calitate de garnitură. Combinată cu faina de grîu, se foloseşte la prepararea unui sortiment larg de produse de patiserie şi cofetărie.
- În afara de metode tradiţionale de preparare a bucatelor (fierbere, prăjire, înăbuşire), prepararea bucatelor la foc deschis este îndrăgită de moldoveni – la grătar. Astfel se prepară toate tipurile de carne (de regulă, marinată în vin), peşte, legume, ciuperci şi chiar în unele cazuri, fructe. Pentru a le păstra sucul şi a le conferi aromă, anumite bucate se coc în frunză de viţă-de-vie, nuc, varză.







- Nu mai puţin originală este şi masa de desert a moldovenilor. Varietatea mare de fructe, vinuri de desert, nuci au permis apariţia unui număr mare de combinaţii în formă de jeleuri, sucuri, dulceţuri şi compoturi, fructe umplute cu nuci, fructe în vin, colţunaşi, plăcinte, copturi.
- Experţii în arta culinară au o părere unanimă, valoarea bucătăriei constă nu în numărul bucatelor existente, ci în varietatea nuanţelor de gust şi aromă, în arta combinării diferitelor produse. După aceste criterii, bucătăria moldovenească, după părerea noastră, ocupă unul din locurile de frunte printre bucătăriile lumii.



REȚETE DIN MOLDOVA







POALE-N BRÂU



- **INGREDIENTE**
- **Pentru aluat dospit**
  - 500 g faina
  - 200 ml lapte
  - 3 oua
  - 100 ml ulei
  - 200 g zahar
  - 1 praf sare
  - 25 g drojdie
- **Pentru umplutura**
  - 350 g branza de vaci
  - 150 g zahar
  - 2 pliculete zahar vanilat
  - 1 fiola esenta rom sau vanilie
  - 2 oua
  - 3 linguri gris, aproximativ
- **Pentru uns**
  - 1 galbenus
  - 3 linguri lapte

PREPARARE

Învaţă să prepari plăcinte poale-n brâu ca la Moldova sau bucovina, cu multă brânză şi aluat dospit delicios.

Mod de preparare:

Se încinge cuptorul la 200 de grade şi se unge o tavă mare cu ulei.

Se dizolvă drojdia în apă călduţă şi se amestecă cu 2 linguri de zahăr, apoi se lasă la dizolvat 10 minute.

Se amestecă laptele cu ouăle, uleiul, restul de zahăr şi aromele.

Se adaugă un paf de sare şi drojdia dizolvată,apoi se incorporează făina treptat şi se frământă bine aluatul, până devine un pic poros.

Se unge un castron mare cu ulei, se pune bila de aluat, acoperită cu un strat de ulei şi o cârpă şi se lasă la dospit până se dublează în cantitate.

Se pregăteşte umplutura de brânză, astfel încât ultimul să fie turnat grişul, care se mai ajustează în funcţie de cât de densă vreţi să fie la final crema.

Se întinde bila de aluat dospit cu un făcăleţ şi se taie în pătrate, care se umplu cu cremă de brânză şi se împăturesc de colţuri, care se presează deasupra, ca un plic.

Amestecaţi ouăle cu lapte pentru uns şi daţi pe deasupra plăcintelor cu o pensulă de gătit.

Se dau poalele-n brâu la cuptor pentru circa 30 de minute, după care se ung cu apă cu zahăr şi se pudrează sau nu cu zahăr.

CHIŞCĂ MOLDOVENEASCĂ



INGREDIENTE

- 1,5 kg carne macră de porc
- 3 cepe
- 1 ceasca mică orez
- 3 foi de dafin
- boabe de ienibahar
- 1 lingurita piper măcinat
- 3 crenguţe cimbru uscat
- sare şi piper, după gust
- intestin gros de porc
- mălai

PREPARARE

Chişcă moldovenească delicioasă după o reţetă simplă. Încearcă şi tu!

1. Se curăţă temeinic intestinul de grăsimi, după care se spală în mai multe ape, se freacă bine cu mălai, apoi se bagă în apă rece până nu mai are niciun miros.

2. Separat, se dă carnea prin maşina de tocat, ceapa se toacă mărunt şi se pune la călit, pe foc mic, iar orezul se pune la fiert.

3. Se amestecă apoi carnea cu ceapa şi orezul, se potriveşte de sare şi piper şi se adaugă puţină apă.

4. Se umple intestinul cu acest amestec şi se leagă la capete, apoi se înţeapă cu acul pe ambele părţi să nu crape.

5. Într-un vas mare se pune apa la fiert, se adaugă foile de dafin, cimbrul, boabele de coriandru, ienibaharul, sare şi piper, apoi se adaugă chişca şi se lasă să fiarbă la foc mic.

CIORBA RĂDĂUȚEANĂ





PREPARARE

Ciorba radauteana seamana cu cea de burta, insa este mult mai usoara. Totusi, ramane la fel de gustoasa!

1. Carnea porţionată se pune la fiert în apă rece cu sare şi, din momentul în care începe să fiarbă, se ia spuma ori de câte ori apare.
2. Între timp, se curăţă şi se taie legumele mai mărunt şi apoi, după ce dispare spuma, se adaugă în oala cu pui.
3. Se lasă la fiert până ce carnea şi legumele sunt pătrunse. Apoi, carnea se scoate şi se lasă un pic la răcit, legumele se folosesc la altceva, iar zeama se strecoară.
4. Zeama strecurată se pune din nou în oală şi se drege cu smântâna amestecată cu gălbenuşuri.
5. Carnea se taie mărunt, mărunt şi se adaugă în oală. Se aduce la masă cu smântână şi ardei iute.

REŢETĂ DE SFINŢIŞORI – MUCENICI



- **TIMPI DE PREPARARE**
  - Timp de preparare: 60 min
  - Timp de gatire: 60 min
  - Gata in: 2 ore, 0 min
- **INGREDIENTE**
  - 1 kg făină
  - 400 g zahăr
  - 4 ouă
  - 100 g margarină
  - 40 g drojdie
  - 400 ml lapte
  - 200 g miere
  - 200 g nucă măcinată
  - 50 ml ulei
  - esenţe după gust



PREPARARE

Mucenicii moldoveneşti “de la mama lor” nu se numesc aşa, ci sfinţişori. Sunt delicioşi şi îndrăgiţi de întreaga familie!

1. Din drojdie, 2 linguriţe de zahar, puţin lapte şi puţina faina, luate din ingredientele de mai sus, se face o maia care se lasa la crescut.

2. Se cerne faina într-un vas, i se face o gaura la mijloc în care se pun maiaua crescuta, 3 oua batute cu un praf de sare, 200 g zahar, laptele, margarina moale şi aromele.

3. Se framânta aluatul cu mâinile înmuiate în ulei şi se lasa la dospit. Din aluatul crescut se rupe câte o bucata de marimea unui mar din care se fac 2 suluri lungi şi subţiri care se împletesc în forma cifrei 8.

4. Se lasa sfinţişorii puţin la crescut, se ung cu un ou batut, se aşaza într-o tava unsa cu ulei şi tapetata cu hârtie de copt şi se dau la cuptorul preîncalzit pâna se rumenesc. Între timp, se fierbe un sirop dintr-un pahar de apa şi restul de zahar. Pentru a ramâne moi, sfinţişorii se trec rapid (1-2 secunde) prin siropul calduţ, imediat ce au fost scoşi din cuptor, apoi se ung cu miere şi se presara cu nuca.



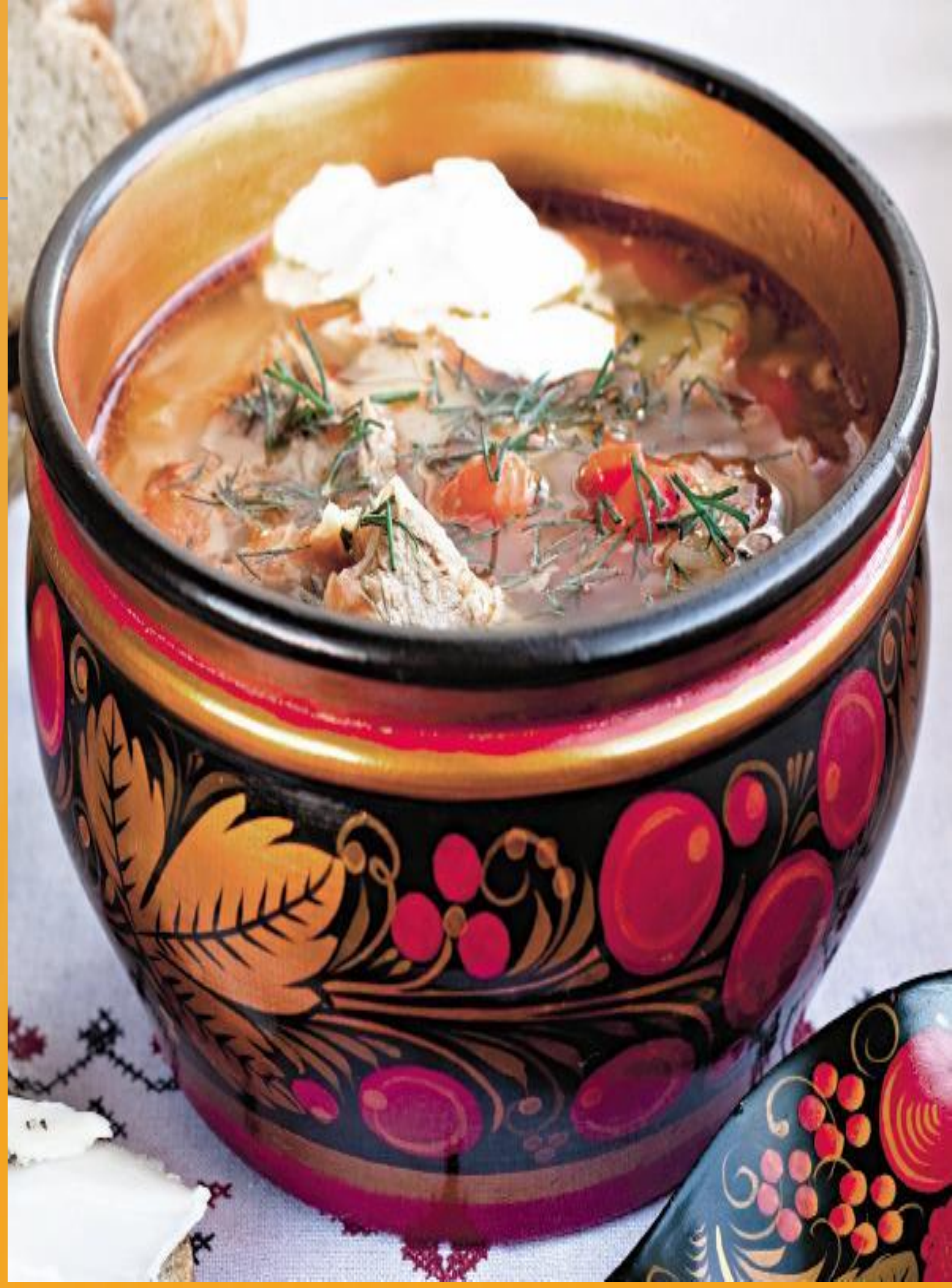


COLAC MOLDOVENESC

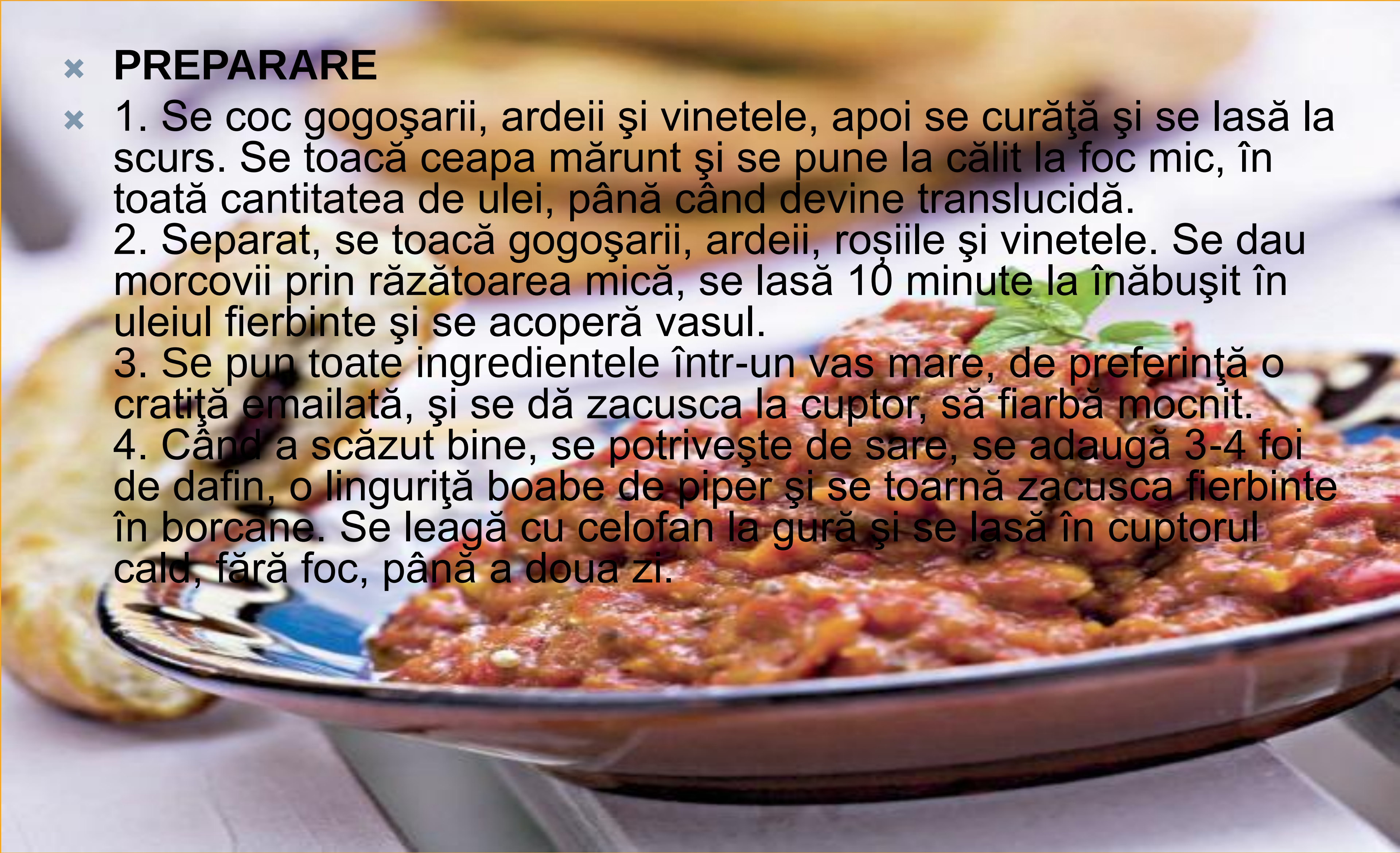
- **PREPARARE**
- 1. Se înmoaie drojdia în 100 ml lapte călduţ şi se amestecă cu 1-2 linguri de zahăr. Se lasă la dospit 10-15 minute.
  2. Separat, se cerne făina într-un bol şi se lasă să stea la căldură. Untul şi uleiul se încălzesc la foc mic.
  3. Se pregătesc într-un bol mirodeniile iar ouăle se bat cu sarea. Drojdia dospită se toarnă peste făină, se adaugă ouăle bătute, zahărul, mirodeniile şi laptele. Se amestecă toate ingredientele şi se obţine un aluat.
  4. Se toarnă grăsimea călduţă puţin câte puţin şi, practic, din acest moment, începe frământarea timp de o oră. După ce s-a încorporat grăsimea, aluatul capătă un aspect pufos şi se lasă la crescut o oră.
  5. Între timp, se prepară umpluturile. Se pun în boluri diferite şi se amestecă ingredientele de la fiecare în parte. Se obţin trei creme aromate. După ce a crescut aluatul, se scoate, se împarte în 6 bucăţi, se întinde fiecare bucată şi se umple cu crema diferită. Se împletesc câte trei pentru fiecare colac. Se aranjează în formele unse şi se mai lasă 30-40 de minute să crească. Se ung cu gălbenuş şi se coc la foc potrivit.

BORȘ MOLDOVENESC

- **PREPARARE**
- 1. Se trece bucata de carne printr-un jet de apă rece, se curăţă de pieliţe, se taie cubuleţe şi se pune să fiarbă în 3-4 l de apă cu o linguriţă de sare. Când a început să facă spumă, se curăţă cu spumiera până se limpezeşte zeama şi se lasă să fiarbă în continuare la foc mic.
  2. Între timp, se curăţă zarzavaturile, se spală şi se taie ca pentru ciorbă. Se adaugă în oală împreună cu carnea şi se lasă să fiarbă la foc mic.
  3. Roşiile se opăresc, se decojesc, se taie cubuleţe sau se pasează cu blenderul şi se lasă să dea în două-trei clocote.
  4. Se verifică dacă au fiert atât carnea cât şi legumele şi se adaugă sucul de roşii.
  5. După ce a mai dat în câteva clocote, se adaugă borşul, după gust, şi se mai lasă să fiarbă 5 minute. Borşul moldovenesc se serveşte cu smântână. Se ornează cu mărar proaspăt.



ZACUSCĂ MOLDOVENEASCĂ



- **PREPARARE**
- 1. Se coc gogoşarii, ardeii şi vinetele, apoi se curăţă şi se lasă la scurs. Se toacă ceapa mărunt şi se pune la călit la foc mic, în toată cantitatea de ulei, până când devine translucidă.
  2. Separat, se toacă gogoşarii, ardeii, roșiile şi vinetele. Se dau morcovii prin răzătoarea mică, se lasă 10 minute la înăbuşit în uleiul fierbinte şi se acoperă vasul.
  3. Se pun toate ingredientele într-un vas mare, de preferinţă o cratiţă emailată, şi se dă zacusca la cuptor, să fiarbă mocnit.
  4. Când a scăzut bine, se potriveşte de sare, se adaugă 3-4 foi de dafin, o linguriţă boabe de piper şi se toarnă zacusca fierbinte în borcane. Se leagă cu celofan la gură şi se lasă în cuptorul cald, fără foc, până a doua zi.



TOCANĂ MOLDOVENEASCĂ

- **PREPARARE**
- 1. Se spală şi se curăţă ceapa şi ardeii, se toacă şi se călesc în cratiţă cu uleiul de floarea soarelui şi cu puţină sare. Se înăbuşe cu apă călduţă şi, după ce s-au înmuiat, se adaugă cartofii tăiaţi felii.
- 2. Separat, se toacă varza mărunt şi se adaugă în cratiţă amestecându-se cu atenţie să nu se fărâmiţeze cartofii. Se lasă focul domol şi se acoperă cu un capac să fiarbă înăbuşit.
- 3. Între timp, se opăresc roşiile, se taie cubuleţe sau se dau pe răzătoarea mică şi se adaugă peste legume. Se taie costiţa bucăţi, se pune pe grătar să se rumenească şi apoi se toarnă în cratiţa cu celelalte legume.
- 4. Tocana se condimentează cu sare şi piper, după gust, se bagă pentru câteva minute în cuptor atât cât să capete o crustă şi se serveşte ornată cu smântână şi mărar verde, tocat mărunt.

SĂRMĂLUŢE MOLDOVENEŞTI







- **PREPARARE**
- 1. Spre deosebire de reţeta clasică de sarmale, la cele moldoveneşti, carnea de porc nu se mai dă prin maşina de tocat, ci se toacă bucăţele cu bărdiţa. Ceapa se toacă mărunt şi se amestecă cu carnea, cu orezul, oul, sarea şi piperul. Pasta obţinută se lasă la rece câteva minute.
- 2. Între timp, se opăreşte varza în apă cu sare şi sare de lămâie. Se lasă să se înmoaie bine şi apoi se pregătesc foile.
- 3. Se pune puţin ulei în cratiţă, câteva bucăţele de costiţă, roşii şi varză tocată. Se împachetează sarmalele şi se pun circular în cratiţă. După ce s-a terminat compoziţia de carne, se acoperă cu restul de varză tocată, se mai pun câteva feliuţe de costiţă, boabe de piper, foaia de dafin, legătura de mărar şi de leuştean în mijloc, se pune zeama de varză şi o cană de suc de roşii.
- 4. Se fierb aproximativ o oră, la foc potrivit, acoperite. După ce au dat în câteva clocote, se bagă în cuptor, să se rumenească. Se servesc cu mămăliguţă caldă şi smântână.

BĂUTURI SERVITE LA MASA MOLDOVENEASCĂ

- Băuturile, ca un component important al alimentaţiei, servesc atît la pregătirea hranei, cît şi la potolirea setei, fiind utilizate în alimentaţia cotidiană, dar și la ocazii legate de tradiţii şi obiceiuri.
- Printre cele mai arhaice putem enumera vișinata, băutura extrasă din fructe de pădure şi din fructe, pomuşoare din grădină. Fructele, pomuşoarele (vişinele, zmeura, cireşele amare, porumbrele etc.) sînt puse în sticle, adăugîndu-se zahăr se lasă să fermenteze un timp, după care se adaugă rachiu să se oprească fermentarea şi să-i sporească gradele. Se consumă la sărbători în scopuri curative.

- **O altă băutură care s-a consumat din timpuri străvechi a fost „miedu”, folosit la noi pînă în secolul al XVIII-lea, făcută din miere lichidă, fiartă cu apă şi fermentată bine. Miedul putea fi amestecat cu diferite arome astfel devenea mai gustoasă. În zilele noastre această băutură nu se prepară.**
- **Braga este cunoscută în Moldova încă din secolul al XIV-lea ca o băutură răcoritoare cu alcoolitate redusă, ce se pregăteşte pentru mesele de sărbătoare şi rituale. Au existat şi meşteri brăgari care se ocupau de prepararea acestei băuturi în tîrgurile Moldovei medievale.**



- Producerea şi consumul vinului la moldoveni este parte integrantă a culturii. Această trăsătură ţine de tradiţie şi s-a înrădăcinat treptat pe parcursul secolelor, s-a transmis din generaţie în generaţie ca să rămînă şi azi un criteriu important după care sînt apreciaţi moldovenii.
- Băuturile tari produse în Moldova includ: rachiul sau basamacul din sfecla de zahăr, melasă, zahăr; ţuica din prune, caise, pere şi vodcă cumpărată. Rachiul, vinul, se produc în gospodăriile ţărăneşti şi pe cale industrială. Vinul spumant, divinul se produc numai pe cale industrială. Nelipsite sînt vinul, ţuica la sărbătorile de familie şi cele calendaristice.
- Printre băuturi ar mai fi de amintit berea, care în general, nu poate fi considerată o băutură specifică, ci din contra, o băutură care s-a impus şi n-a pătruns în consumul ţăranilor, dar e consumată astăzi pe larg.
- Vinul, distilatele din vin, ţuica au servit la început drept remediu la tratarea unor boli. Dacă ne referim la „izvar” – vinul fiert cu miere, piper negru măcinat consumat fierbinte este un remediu excelent contra răcelii în timpul iernii.
- Referitor la producerea şi consumul vinului putem afirma, că a fost şi continuă să fie băutura naţională a moldovenilor, mîndria lor, întruchipînd o parte indispensabilă a spiritualităţii acestei naţiuni.

BUCĂTĂRIA MOLDOVENEASCĂ, OBICEIURI ŞI TRADIŢII



- Cu toate acestea bucatele tradiţionale sînt pregătite întotdeauna respectîndu-se tradiţiile şi obiceiurile. Bucatele calde au la mesele de sărbătoare un rol important, majoritatea sînt pregătite din carne, amintite mai sus.

...

- Din timpuri străvechi pîinea la sărbători a stat întotdeauna în capul mesei, avînd un rol foarte important în cadrul ceremonialului de familie dar şi la sărbătorile calendaristice. Pîinea de ritual – colacii au forme şi mărimi diferite. Colacii de nuntă a mirilor, a nunilor, cuscrilor sînt mari, împletiţi în 4, 6, 8 şi împlinesc funcţii diferite. Se deosebesc şi colacii sărbătorilor de iarnă, cei de Paşti.



- La sărbătorile calendaristice Crăciun, Anul Nou, Hramul satului se pregătesc alături de variatele forme de colaci multe bucate din carne, legume asortate etc
- Dacă la sărbătorile de iarnă se pregătesc multe alte bucate din carne de porc, atunci la Paşti se pregăteşte „mielul de Paşti, copt sau umplut, friptură de miel, caş proaspăt de oaie şi multe bucate din cele de sărbătoare. Locul principal la sărbătoarea de Paşti o are pasca cu brînză, apoi mielul pascal, cozonacul, ouăle roşii.
- Bucatele moldoveneşti sînt cunoscute astăzi departe de hotarele ţării şi anume sarmalele, plăcintele, învîrtita cu brînză de oi, vinul etc.

PORTUL POPULAR DIN MOLDOVA



Costumul popular femeiesc din zona Moldova are o structură unitară, fiind format din**:**

- cămaşă tradițională (ie), poale, catrinţă, brâu şi bârneaţă, pieptar sau bundiţă, opinci, traistă, batic înflorat şi podoabe.



IA POPULARA (cămaşa) este încreţită şi are mâneca croită din gât.

Căutând să-şi împodobească într-un mod cât mai deosebit şi personal cămaşa, femeile din Moldova au creat un impresionant număr de modele, dar respectând totodată repartiţia acestora pe cămaşa populară, brodată pe piept și pe mâneci.

Pe pieptul cămăşii şi pe spate sunt cusute decoruri simple, în formă de şiruri verticale. Culorile cele mai des folosite sunt: albul – culoarea curăţeniei şi a nevinovăţiei, roşul – culoarea vieţii şi a bucuriei, verdele – culoarea naturii, negrul – culoarea întunericului.



BIBLIOGRAFIE

- www.reteteculinare.ro/**carte**_de_**bucate**/
- www.caietulcuretete.com/
- forum.**culinar**.ro/forum/.../**Retete.com**
- www.teoskitchen.ro
- https://ro.**wikipedia**.org/

VĂ MULȚUMESC !